

# スマートフォン依存症

外販課 吉澤 宏和



皆さんは1日、何時間スマホを操作(閲覧)されていますか？  
ぎっと思っている以上にスマホに時間を費やされているのではないのでしょうか？  
現代の大多数の人間が抱えているスマホ依存症について考えてみたいと思います。

## スマホ依存症(インターネット依存症)のリスク

### ① 健康被害

視力障害 / スマホ巻き肩 / スマホ肘 / スマホ首 / 睡眠障害 / 指の腱鞘炎・指の変形

### ② 学習能力・運動能力の低下

時間減少による学習能力や運動能力の低下 / 会話減少による言語能力の低下

### ③ 注意力低下による事故・負傷など

歩きスマホ、ながらスマホ、運転中のスマホ操作による事故

### ④ コミュニケーションのトラブル

誹謗中傷、いじめ(SNS参加に対する脅迫観念) / 親子関係の希薄化、友人関係の希薄化  
社会性・感受性の低下 / 抑うつや攻撃性の出現

### ⑤ 金銭のトラブル

オンラインゲーム / アプリゲームの高額請求 / 通販サイトの後払い利用などによる支払いの滞納  
架空請求サイトによる詐欺被害

### ⑥ 犯罪加害・被害に関するトラブル

意識の薄い犯罪予告 / 犯罪勧誘 / SNS等での犯罪・非常識行為の自慢  
有害サイトへのアクセス・援助交際・金銭授受 / 画像・動画配信被害 / 個人情報の漏えい

様々なリスクがありますね。知らぬ間に被害者や加害者になってしまう。常にリスクを意識しながら細心の注意をはらい使用すれば少しはリスクを減らせるはずですが、あまりにも長時間使用される方にとってはこのような意識も半減されるので難しい事とは思います。

手元がないと不安になったり、充電が少なくなると焦ってしまったり、スマホがない人生は考えられない！など心当たりのある方は一度スマホがない環境で過ごしてみてはいかがでしょうか？

アウトドアや読書など自分が何かに没頭している時間だけでも、『なくてはならない存在』から『あれば便利な存在』へ気持ちを切り替えれるよう私自身も努力したいと思います。

極端かもしれませんが、スマホの時間と喫煙の時間で一日の何%の時間を費やしているのだろうと思う今日この頃です。その時間をもっと有意義に過ごしたいものです。

# 私の仕事「ボンベ配送」

ホームガス課 東山 晃

今年度も既に2ヶ月が過ぎました。皆さんで機嫌いかがでしょうか。

私事では御座いますが、この4月から私、東山はホームガス課、充填・配送グループ長に任命され充填場の管理、配送の管理を任されることとなりました。

ガスの安定供給とより一層の安心安全をお届けできるように職務を全うしていく所存でございますので今後とも変わらぬご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

さて、今回で4回目のアポロ新聞を書かせてもらうのですが、前回までは『まだ見ぬガス器具〜』と銘打って珍しいガス器具のご案内をメインに書かせて頂いておりましたが、今回は新年度が始まり最初の記事ということもあって私、東山が長を務める『配送』について書かせて頂きたいと思います。

皆さんも一度くらいは町中等でガスボンベを沢山積んだトラックを見たことがあると思います。日中ご自宅にいらっしゃる主婦の方ですと交換にお伺いした際には軽くですがご挨拶させていただいていると思います。

当社、アポロ興産にあるガス充填場で空のボンベにガスを詰め満タンにしてトラックに積みお客様のもとへ届けるのが我々配送の仕事になります。

腰くらいの大きさの容器が20kg容器。胸より少し高いくらいの大きさの容器が50kg容器で、20kg容器は満タンで総重量38〜39kg。50kg容器で86〜89kgくらいあります。これを手作業で交換するのはとても大変な作業です。



だいたいのお客様のご自宅裏にはこのどちらかのサイズの容器が2本並んで設置されていると思います。1本が現在使われている容器、もう1本は予備容器になっていて片方が空になると自動的に予備側からガスが供給されます。予備容器が空になる前にボンベを交換させていただくということになっています。

またこの予備容器は災害などが起こりライフラインが寸断された場合でも軒先在庫という形で使用器具、人数にもよりますが、しばらくの間は使用できるようになっております。プロパンガスが災害に強いと言われる理由の一つですね。

そして、この容器の交換時期はコンピューターで計算し予測として伝票を作っています。月一回の検針や容器交換時のメーター指針をもとに計算してはいるのですが、冬のファンヒーターやガストーブ、各種暖房器の使い始め時期は特に注意が必要で大幅に使用量が増えるとガス切れを起こしてしまう可能性がありますのでこの時期はいつもよりも少しビリビリしてしまいます。



また容器交換の際には合わせて簡単ではありますが、点検をさせていただきます。

ボンベの近くに火気がないか、配管や設備に異常がないか、ガス漏れが無いかな等の点検になります。異常が見つかった時には速やかにお客様へ連絡し対処させていただきますのでご協力をお願いします。

配送の仕事はお客様の所に直接ボンベを届ける大切な仕事。配送員の方にも明るく元気に笑顔で作業して頂いています。ご自宅でお会いした際にはお気軽に声をかけて頂きたいと思っておりますのでその時はまたよろしくお願いします。